Como encontrar a cura para a ansiedade – Palavra da Verdade

Pr. Hernandes

Referência: Filipenses 4.6-7

INTRODUÇÃO

1) A ansiedade é considerada pelos psicólogos como a mais perigosa doença do século. De acordo com OMS mais de 50% das pessoas que passam pelos hospitais são vítimas da ansiedade. O psicólogo Rollo May afirma que a ansiedade é o mais urgente e o mais grave problema desta geração.2) A ansiedade atinge todas as idades: 1) As crianças estão sofrendo de ansiedade: Ilustração: “que vidão em filha! O Senhor é que pensa!”; 2) Os adolescentes estão enfrentando ansiedade. Ilustração: espinhas

no rosto, a briga com o espelho, a pressão da família em relação ao vestibular; 3) Os jovens estão vivendo em ansiedade. Ilustração: Com quem vou me casar? Onde vou trabalhar?; 4) Os casados estão ansiosos, vivendo a pressão da estabilidade financeira; a garantia no emprego; o estudo dos filhos; o namoro dos filhos; o medo de perder o emprego; 5) Os idosos vivem ansiosos, é o medo da doença, medo da solidão. Ansiedade em relação aos filhos e aos netos.3) Qual foi a última vez que você viu uma pessoa ansiosa? Você se olhou no espelho hoje? Você é daquilo tipo de gente de o problema está longe e você pensa que ele já está batendo à sua porta? Você é daquele tipo de gente que quando não tem problema, você cria um?4) Milhões de dólares são gastos em calmantes e em entretenimentos para aliviar o homem do mal da ansiedade. A ansiedade é uma

doença causada pelo pecado. Por isso, a Palavra de Deus traz solução para esse mal.

I. DIAGNOSTICANDO A DOENÇA QUE NOS ATACA – V. 6

Paulo fala sobre vários aspectos da ansiedade:

1. As causas da ansiedade

1.1. A ansiedade é resultadso de olharmos para os problemas em vez de olharmos para Deus – Os crentes de Filipos não estavam vivendo num paraíso existencial. Eles viviam num mundo cercado de perigos. Eles estavam enfrentando perseguições (1:28). Eles corriam risco de perder seus bens e até a liberdade. Paulo estava em prisão quando escreveu para eles. Ele estava na ante-sala da guilhotina romana. Ele estava com os pés na sepultura. As nuvens acima da sua cabeça eram tenebrosas. Quando

olhamos as circunstâncias e os perigos à nossa volta, em vez de olharmos para o Deus que governa as circunstâncias ficamos ansiosos, como os espias de Israel que se viram a si mesmos como gafanhotos. Quando removemos nossos olhos do Senhor e os colocamos nas circunstâncias, tornamo-nos como Pedro, começamos a afundar.
Ilustração: Geazi olhou para o perigo, Eliseu para Deus. Filipe olhou para a provisão, Jesus para o provedor. **1.2. A ansiedade é resultado de relacionamentos quebrados –** As pessoas nos fazem sofrer mais do que as circunstâncias. Nós desapontamos as pessoas e as pessoas nos desapontam. No capítulo 2 desta carta Paulo diz que as pessoas têm a capacidade de roubar a nossa alegria. Há muitas pessoas ansiosas e deprimidas por causa de um relacionamento quebrado, de uma mágoa não curada, de uma ferida aberta. Há muitas pessoas

prisioneiras da amargura. Ilustração: A falta de perdão torna você prisioneiro da pessoa com que você menos gostaria de conviver.**1.3. A ansiedade é resultado de uma exagerada preocupação com as coisas materiais –** Paulo diz que algumas pessoas vivem ansiosas porque elas só se preocupam com as coisas materiais (3:19). Essas pessoas fazem do dinheiro o seu deus. Eles não confiam em Deus, mas no dinheiro. Nós vivemos numa sociedade materialista. O dinheiro tornou-se o deus desta geração. As pessoas compram o que não precisam, com o dinheiro que não têm, para impressionar as pessoas que não conhecem. Na década de 50 nós consumíamos 5 vezes menos que hoje. Nem por isso somos mais felizes. O luxo do ontem tornou-se necessidade do hoje. Na década de 70, 70% das famílias dependiam apenas de um orçamento para sustentar a família. Hoje mais de 70% das famílias,

precisam de duas rendas para manter o mesmo padrão. Hoje, coisas estão substituindo relacionamentos. Sacrificamos no altar do urgente, as coisas importantes. Ilustração: O casal que depois de 15 anos estava se separando. Colocaram trabalho acima do relacionamento.

2. Em sua manifestação, a ansiedade tem dois aspectos: passado e futuroa) Em relação ao passado – Há muitas pessoas que vivem ansiosas porque nunca resolveram os traumas e problemas do passado. Elas são prisioneiras do passado. Paulo fala dessa realidade no capítulo 3 verso 13. Paulo tivera um terrível passado. Mas, quando Jesus transformou a sua vida, ele sepultou o passado no passado. Paulo não continuou a ser prisioneiro dos seus sentimentos. Ele olhou para a cruz e tirou de suas costas o fardo que o oprimia. Ele disse: “Se alguém está em Cristo é nova criatura, as coisas

antigas já passaram; eis que tudo se fez novo" (2 Co 5:17).**b) Em relação ao futuro –** O outro lado da ansiedade é o futuro. Há pessoas que abandonam o presente com medo do futuro. Eles estão tristes hoje, porque estão com medo do amanhã. Eles têm medo de viver e medo de morrer. Medo de ficar solteiro e medo de casar. Medo de trabalhar e medo de perder o emprego. Medo da multidão e medo da solidão.**3. Os resultados da ansiedade**

3.1. A ansiedade produz uma estrangulação íntima – A palavra ansiedade traz a idéia de estrangulação. Ela produz uma fragmentação existencial. A pessoa é rasgada ao meio. Ela produz uma esquizofrenia emocional. A pessoa ansiosa perde o equilíbrio.**3.2. A ansiedade rouba as nossas forças –** Uma pessoa ansiosa normalmente antecipa os problemas. Eles sofrem antecipadamente. O problema ainda não

aconteceu e eles já estão sofrendo. A ansiedade rouba a energia antes e quando o problema chega, se chegar, a pessoa já está fragilizada.**3.3. A ansiedade é uma eloquente voz da incredulidade –** Paulo exorta: “Não andeis ansiosos de cousa alguma”. A ansiedade é uma debodiência a uma ordenança divina. A ansiedade é perder a confiança de que Deus está no controle. A ansiedade ocupa o nosso coração quando tiramos os olhos da majestade de Deus para colocá-los na grandeza dos nossos problemas. Devemos ser como Josué e Calebe: se o Senhor se agradar de nós, podemos triunfar sobre os gigantes.**3.4. A ansiedade é inútil –** Jesus alertou para este ponto: “Qual de vós, por ansioso que esteja, pode acrescentar um côvado ao curso da sua vida?” (Mt 6:27). A preocupação em vez de dilatar a vida, a encurta. Em vez de querer administrar o anadministrável, depois lançar

sobre os pés do Senhor toda a nossa ansiedade (1 Pe 5:7).**3.5. A ansiedade é incompatível com a fé cristã –** Jesus deixou isso claro: “Portanto, não vos inquieteis, dizendo: Que comeremos? Que beberemos? Ou: Com que nos vestiremos? Porque os gentios é que procuram todas estas coisas; pois vosso Pai celeste sabe que necessitais de todas elas; buscai, pois, em primeiro lugar, o seu reino e a sua justiça, e todas estas cousas vos serão acrescentadas” (Mt 6:31-33). A ansiedade não concubina com aqueles que conhecem a Deus. **3.6. A preocupação é incompatível com o bom senso –** Jesus ainda nos ensina: “Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus próprios cuidados; basta ao dia o seu próprio mal” (Mt 6:34). Você sofre hoje pelas coisas de amanhã. Você antecipa não o futuro com a ansiedade, mas o sofrimento que ele pode trazer. Você

sofre duas vezes ou sofre desnecessariamente. Ansiedade é uma perda de tempo, de energia, de fé.

II. ENCONTRANDO O REMÉDIO CERTO PARA A NOSSA DOENÇA – V. 6

A ansiedade é o oposto da vontade de Deus para nós. Um cristão ansioso é uma contradição. Deus não apenas dá uma ordem: Não andeis ansiosos, mas oferece a solução. Não apenas diagnostica a doença, mas oferece o remédio celestial.

1. Nós devemos entender que Deus é maior do que os nossos problemas – Nossa vida está nas mãos do Deus que governa o universo. Nossa vida não está solta, sendo jogada de um lado para o outro ao sabor das circunstâncias. O Deus que está no trono, governa a nossa vida. Ele é maior do que os nossos problemas. Os nossos

problemas estão debaixo dos seus pés. Ilustração: Os discípulos estavam muito ansiosos enfrentanto uma terrível tempestade de madrugada. Jesus aparece andando sobre o mar. Ele dizendo: O que ameaça vocês, está literalmente debaixo dos meus pés.

2. A medicina de Deus deve ser usada de acordo com a divina prescrição

A) Aprenda a orar corretamente (v. 7) – Paulo fala sobre três diferentes tipos de oração: adoração, petição e ações de graças. A oração pode fazer por nós o que a ansiedade não pode fazer. Primeiro, Paulo diz que devemos aprender a adorar a Deus. Oração é fundamentalmente intimidade com Deus. Orar é estar em comunhão com o Rei do Universo. Nós adoramos a Deus por quem Deus é. Em vez de ficarmos ansiosos, devemos contemplar a majestade de Deus e descansar nos seus braços. Se Deus é quem

é e se ele é o nosso Pai, não precisamos ficar ansiosos. Segundo, Paulo diz que podemos trazer a Deus os nossos pedidos. Ele é o nosso Pai amoroso. Ele cuida de nós. Ele sabe o que precisamos. Dele procede todo dom perfeito. Oração e ansiedade são mutuamente exclusivos. Se você não ora por todas as coisas, você estará ansioso pela maioria das coisas. A oração é a medicina divina. Terceiro, Paulo diz que podemos agradecer a Deus o que já temos recebido. Olhe para o que Deus já fez (Salmos 116:7). Deus desbarata os nossos inimigos quando nós o louvamos (2 Cr 20:21).**B) Aprenda a pensar corretamente (v. 8) –** Assim como você pensa, assim você é. Você é produto dos seus pensamentos. A luta é ganha ou perdida na sua mente. Se você armazena coisas boas na sua mente, você é um vencedor. Mas se você entulha só coisas negativas, sua vida não prosperará.

Ilustração: Ana, enquanto ficou ouvindo os arautos do pessimismo, mergulhou em profundo choro. No que dia que ouviu a promessa de Deus, sua alma e seu ventre foram curados.**C) Aprenda a agir corretamente (v. 9) –** Ser cristão não é apenas conhecimento. É sobretudo vida. Conhecimento sem prática não fará de você uma pessoa melhor do que os demônios. Eles conhecem. Eles creêm e tremem, mas não obedecem.

III. DESFRUTANDO DA CURA QUE PROVÉM DE DEUS – V. 7

A cura para a ansiedade não está nos recursos humanos, mas na provisão divina. Paulo nos ensina algumas lições importantes neste texto:

1. A cura é o resultado do uso correto do remédio divino – "E a paz de Deus…".

Quando usamos corretamente o remédio prescrito por Deus, ele produz em nós a cura. A paz de Deus é o resultado da nossa cura. A paz de Deus é o substituto para a ansiedade. O mesmo coração que estava cheio de ansiedade, pela oração, agora está cheio de paz. Temos não apenas a paz com Deus, um relacionamento certo com Deus. Temos, também a paz de Deus, um sentimento certo com Deus. Mas, temos também além da paz de Deus, o Deus da paz conosco (Fp 4:9). Você tem não apenas um sentimento, mas uma Pessoa, a Pessoa divina, onipotente com você.

2. A paz que recebemos é uma paz celestial e não terrena – É a paz de Deus. A paz de Deus não é paz de cemitério. Não é ausência de problemas. Não é fuga dos problemas. Não é a paz de mosteiro. Essa paz não é produzida por circunstâncias. Ela co-existe com a dor, com as lágrimas e até

com a morte. Esta paz não é produzida por circunstâncias. O mundo não conhece essa paz nem a pode dar. Governos humanos não podem gerar essa paz. Esta paz vem de Deus.**3. A paz que recebemos é relacional e existencial –** Todo cristão tem paz com Deus (Rm 5:1) e todo cristão pode ter a paz de Deus (Fp 4:7). A paz com Deus é relacional. Ela significa um correto relacionamento com Deus pela justificação. A paz com Deus fala sobre nossa confiança diante do trono de Deus, porque Cristo morreu por nós, pagou a nossa dívida e nos reconciliou com Deus. Mas a paz de Deus é existencial. Ela é experimental. Ela fala daquela calma interior no meio dos problemas. Esta paz fala da visitação especial de Deus nos dias tenebrosos. Essa paz é aquela que Jó experimentou quando disse que Deus inspira canções de louvor nas noites escuras. É paz de levou Spafford a

escrever depois do naufrágio das suas quatro filhas: “It is well with my soul”. A paz com Deus depende da fé, a paz de Deus depende da oração. A paz com Deus descreve o estado entre o cristão e Deus. A paz de Deus descreve a condição dentro do cristão.

4. A paz de Deus transcende a compreensão humana – Esta paz não é misteriosa, mas é transcendente. Ela vai além da compreensão humana. A despeito da tempestade do lado de fora, podemos desfrutar de bonança dentro de nós. Esta é a paz que os mártires sentiram diante da morte. Esta á a paz de Paulo sentiu ao caminhar para a gilhotina: “Eu sei em quem tenho criado…”. Ilustração: A família de Inchon que foi sepultada viva e cantou até a hora da morte.**5. A paz de Deus é uma sentinela celestial ao nosso redor –** A palavra “guardará” traz a idéia de uma sentinela, um soldado na torre de vigia, protegendo a

cidade. A paz de Deus é como um exército protegendo-nos dos problemas externos e dos medos internos. Paulo diz que esta paz guarda os nossos corações (sentimentos errados) e nossas mentes (pensamentos errados). A paz de Deus guarda as nossas emoções e o nosso intelecto, nossos sentimentos e nossos pensamentos.

CONCLUSÃO

• Esta não é uma mensagem teórica. Ela é prática e funcional. Paulo não escreveu esses princípios como um acadêmico ou teórico. Ele experimentou tudo isso que nos ensinou. Ele estava no portão da morte. Esta caminhando para a guilhotina romana. Mas ele estava livre de ansiedade. Sua mente e seu coração estavam guardados pela paz de Deus. Deus não mudou e ele pode fazer o mesmo por nós.

Rev. Hernandes Dias Lopes